

L'ELEMENT TERRE L'OURS

- 1) L'ours se met en mouvement
- 2) Forme les paumes de la terre
- 3) Tourne autour de son axe
- 4) Fait tourner son coccyx puis secoue ses lombes
- 5) Prend la posture de l'arbre en visualisant la couleur jaune
- 6) Stimule ses méridiens rate et estomac
- 7) Etire son méridien de l'estomac
- 8) Sépare le ciel et la terre
- 9) Frappe en avançant
- 10) Gronde le son hou
- 11) Se balance
- 12) Etire son méridien de la rate
- 13) Prend la posture
- 14) Revient pour saluer